

TRABAJA EN TI

EJERCICIOS

T.01 EP.06

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA Y CÓMO DESARROLLARLA?

Bienvenid@ al quinto ejercicio de esta sección. Para hacerlo necesitarás:

- TU LIBRETA O CUADERNO ESPECIAL.
- PLUMA, PLUMONES O LÁPIZ.
- 45 MINUTOS PARA TI.



5 ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR RESILIENCIA

